ケンミン食品株式会社

からだ温まる♪鮭のフレンチ粕汁ビーフン

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：680kcal　塩分：6.2g

おうちにある酒粕で簡単♪
牛乳を入れることでコクを出し、シチューのような食べやすい洋風仕立てに。
ビーフンを入れて身体の芯からポカポカ温まる一品料理になります♪

【YUNYUNシェフ考案レシピ】
寒いこの時期に食べたい粕汁を洋風にアレンジしました。
酒粕と白みその相性はとても良く、牛乳を入れることで、とろ～りまろやかに仕上げました。
酒粕が苦手な方にも食べやすい味付けです。
酒粕料理のレパートリーが広がるレシピです。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人分

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
鮭：1切れ（70ｇ）
にんじん：40ｇ(約1/4本)
かぶ：40ｇ（約1/2個）
里芋：40ｇ（約1個）
砂糖：小さじ3（9ｇ）
塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
酒粕：30ｇ
白みそ：大さじ1.5（27ｇ）
牛乳：180cc
和風だし(顆粒)：小さじ1.5(4.5ｇ)
水：300cc
■お好みで
かぶの茎(ゆでて刻む)：適量
七味唐辛子：適量
黒こしょう：適量
無塩バター：小さじ1(4ｇ)

作り方

（1）
鮭は一口大に切る。
にんじん・かぶ・里芋は薄くイチョウ切りにする。

（2）
鍋に和風だし・水（300cc）・にんじん・かぶ・里芋を入れて火にかける。
沸騰したら、鮭を入れる。

（3）
再び沸騰してきたら、酒粕をおたま一杯分の だしで伸ばしながら入れる。
砂糖・塩を加えて味を調整する。

（4）
白みそと牛乳を加えて沸騰させる。
（あらかじめ、白みそと牛乳は混ぜ合わせておいてもOKです）

（5）
【仕上げ】
別鍋で沸騰させたお湯にビーフンを入れて4分ゆでる。
※水洗いはしません

（6）
ゆでたビーフンを器に盛り付け、汁を入れる。
お好みでかぶの茎・七味唐辛子・黒こしょう・無塩バターをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.